

LES POISSONS D'AQUACULTURE DE NOS RÉGIONS :

ULTRA-FRAIS ET FONDANTS, DES ALLIÉS PARFAITS POUR RÉUSSIR LES MEILLEURS TARTARES DE L'ÉTÉ !

L'été a enfin pointé le bout de son nez, et son arrivée insuffle aux gastronomes des envies de fraîcheur. Les poissons d'aquaculture de nos régions répondent à ces attentes et peuvent combler toutes les envies gourmandes, grâce à leurs nombreuses qualités et leurs saveurs délicates. La diversité des espèces de poissons et les différentes manières de les accommoder permettent aux gourmets d'innover en cuisine et de concocter à leur entourage de bons petits mets. Pour cet été 2013, les pisciculteurs de nos régions ont mis le cap sur le tartare !

RETROUVEZ TOUTES LES RECETTES DU CIPA SUR LE SITE : WWW.ATELIERPOISSON.FR



EN APÉRITIF : LE BON GOÛT DE LA TRUITE FUMÉE AVEC LES CROUSTILLANTS DE TRUITE FUMÉE

 Préparation : 30 min  Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- 2 petits filets de truite fumée
- 2 feuilles de pâte à filo ou feuilles de brick
- 25 g de beurre fondu
- 100 g de guacamole
- 25 g de crème liquide
- Les zestes fins d'un demi citron vert
- 12 petites feuilles de menthe et quelques pluches d'aneth pour le décor
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Taillez la pâte à filo en carrés de 5x5 cm, badigeonnez de beurre fondu et mettez à cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Sortez du four et laissez refroidir.

Taillez les filets de truite en tous petits dés.

Versez la crème liquide bien froide dans un récipient bien froid également. Fouettez jusqu'à obtenir une crème de la consistance d'une chantilly. Salez, poivrez et incorporez délicatement au guacamole.

Montez les croustillants : versez une cuillère de crème au guacamole sur un carré de pâte à filo, ajoutez une petite cuillère de truite fumée. Décorez de pluches d'aneth et de zestes de citron vert. Placez les croustillants dans les assiettes avec quelques feuilles de menthe.



EN ENTRÉE : C'EST L'ORIGINALITÉ QUI PRIME AVEC LE : **FÉROCE D'AVOCAT ET TARTARE DE DORADE ROYALE AU CITRON VERT**

 **Préparation : 30 min**  **Temps de cuisson : 10 min**

Ingrédients

- 4 dorades royales de nos régions (<300 g)
- 1 avocat
- 2 tomates
- 1 citron vert
- 1 botte de coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Tabasco
- Sel et poivre



Préparation

Pelez l'avocat et découpez-le en dés. Faites revenir à la poêle les dés d'avocat dans de l'huile d'olive. Réduisez légèrement jusqu'à obtenir une purée. Laissez refroidir. Assaisonnez avec un filet de Tabasco et de sel.

Coupez en petits dés les tomates. Otez les pépins. Incorporez les dés de tomates à la purée d'avocat.

Taillez les dorades royales en fines escalopes. Faites-les mariner 1 à 2 heures. Pour constituer la marinade, additionnez l'huile d'olive, le jus de citron vert et quelques gouttes de vinaigre balsamique, sel et poivre.

Commencez le montage en superposant la purée d'avocat, l'escalope de daurade, la purée d'avocat et une belle tranche de daurade. Décorez de coriandre fraîche. Servez frais.



LE SAVIEZ-VOUS ? La dorade royale est, avec le turbot et le bar, l'une des premières espèces à avoir été élevées en France dans les années 70. L'élevage des larves est complexe en raison de leur petite taille à l'éclosion, ce qui a demandé de nombreuses années de recherche. Il faut 20 mois pour produire une dorade royale de 300 à 450 g et 30 mois pour atteindre 1 kg et plus. Elle est élevée en eau de mer, soit dans des bassins à terre le long du littoral Atlantique et en Mer du Nord, soit dans des cages flottantes en Méditerranée (et notamment en Corse et au large de la Côte d'Azur). Les pisciculteurs de nos régions produisent chaque année environ 1600 tonnes de ce poisson majestueux, la production se répartit sur 8 entreprises.

EN PLAT : COMMENT RÉSISTER A CE **TARTARE DE TRUITE AUX LÉGUMES CROQUANTS ?**

 **Préparation : 20 min**  **Temps de cuisson : 5 min**

Ingrédients

- 400 g de truite
 - 100 g de radis
 - 100 g de carottes
 - 100 g de concombre
 - 100 g de petits pois frais
 - 100 g de radis noir
- La marinade :**
- 1 citron vert pressé
 - 4 c.s. d'huile d'olive
 - 4 c.s. de graines germées (Alfalfa)
 - Sel, poivre du moulin



Préparation

Préparez la marinade avec tous les ingrédients cités ci-dessus. Coupez la truite en petits cubes et mélangez à la marinade. Réservez.

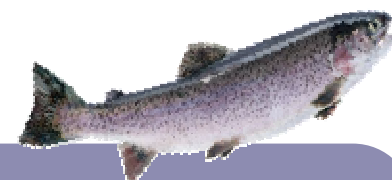
Epluchez et lavez les carottes, les radis et les radis noirs. Coupez le concombre, les carottes et les radis noirs en petits cubes. Coupez les radis en fines rondelles.

Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée. Attention ils doivent rester croquants. Refroidissez-les dans de l'eau froide et égouttez-les.

Mélangez ensuite les petits légumes à la truite dans sa marinade. Rectifiez l'assaisonnement suivant votre goût. Laissez reposer pendant 1 heure.

Ajoutez les germes alfalfa au moment de servir.

Servez bien frais accompagné d'une salade et de toasts de pain seigle.



LE SAVIEZ-VOUS ? Avec environ 36 000 tonnes de truites élevées en eau douce, sur près de 500 sites par 365 entreprises commerciales, la France fait partie, avec l'Italie et le Danemark, du trio de tête des pays producteurs de truite dans l'Union Européenne. La Truite Arc-en-ciel représente 95% de la production. Avec 72% de la production dédiée à la consommation, la truite ravit beaucoup de gastronomes amateurs de bon poisson ! 17% est destiné au repeuplement et à la pêche de loisir, et 11% aux entreprises de négoce. En France, les 3 grandes régions de production sont l'Aquitaine, la Bretagne, le Nord-Pas-de-Calais/Picardie qui totalisent 70% de la production nationale. Les truites y sont élevées en bassins installés sur source ou en dérivation des rivières.

LUMIÈRE SUR LA « CHARTE QUALITÉ - AQUACULTURE DE NOS RÉGIONS® » :

Près des 2/3 de la production relève déjà de la « Charte Qualité - Aquaculture de nos Régions® » pour garantir aux consommateurs des poissons d'une fraîcheur exemplaire, nés du travail rigoureux et respectueux des pisciculteurs, suivis et contrôlés de leur naissance jusqu'au point de vente. Ils sont pêchés à la commande et livrés sur les étals dans des délais extrêmement courts (entre 24h et 48h), ce qui les place parmi les plus frais du marché. Le respect du cahier des charges est contrôlé par un organisme tiers.

A propos du CIPA

Créé le 16 décembre 1997, reconnu officiellement le 11 juillet 1998 par les Pouvoirs Publics, le CIPA (Comité Interprofessionnel des Produits de l'Aquaculture) regroupe les organisations professionnelles représentatives de la filière piscicole. Depuis le 15 Juin 2000, le Syndicat de l'Aquaculture Marine et Nouvelle (SFAM) a rejoint l'organisation.

Tous les acteurs de la pisciculture marine et continentale : producteurs, transformateurs et fabricants d'aliments, sont ainsi représentés au sein d'une même interprofession.

Le CIPA est composé de 3 collèges :

- Le collège des producteurs via la FFA (Fédération Française d'Aquaculture) qui représente les pisciculteurs en eau douce et en eau de mer.
- Le collège des fabricants d'aliments via le SPPA (Syndicat Professionnel des Producteurs d'Aliments Aquacoles).
- Le collège des transformateurs via l'ATT (Association des Transformateurs de Truite).

Pour plus d'informations sur les qualités des poissons d'aquaculture, rendez-vous sur le site : www.aquaculturedenosregions.com

Contacts Presse : Agence Gulfstream Communication

Marianne Rageot / Jessica Djaba

Tél. : 01 72 00 24 42 / 01 72 00 24 47

Email : mrageot@gulfstream-communication.fr / jdjaba@gulfstream-communication.fr